

**EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU
MENGUNAKAN TEKNIK *SYMBOLIC MODELING* UNTUK
MENGURANGI RASA MALU TERHADAP PESERTA DIDIK
DI SMAN 11 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2020/2021**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu
Tarbiyah dan Keguruan**

**Oleh
Offie Meipika Rezany
1711080072**



Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H/2021 M**

**EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU
MENGUNAKAN TEKNIK *SYMBOLIC MODELING* UNTUK
MENGURANGI RASA MALU TERHADAP PESERTA DIDIK
DI SMAN 11 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2020/2021**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu
Tarbiyah dan Keguruan**

**Oleh
Offie Meipika Rezany
1711080072**

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : DR. Laila Maharani, M.Pd.
Pembimbing II : Iip Sugiharta, M.Si.**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 1442H/2021 M**

ABSTRAK

Rasa malu dapat menjadi masalah yang cukup serius, sebab akan menghambat kehidupan anak yang mengalami rasa malu misalnya dalam pergaulan, pertumbuhan harga diri, penyesuaian diri dan belajar secara online maupun offline, hal ini terjadi dimana salah satu peserta didik di SMAN 11 Bandar Lampung yang memiliki perilaku rasa malu dalam berinteraksi sosial yang tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa konseling individu dengan teknik *symbolic modeling* dapat mengurangi rasa malu terhadap peserta didik di SMAN 11 Bandar Lampung.

Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan metode *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A. Hasil menunjukkan adanya perubahan dengan penurunan rasa malu yang ditunjukkan oleh SM. Pada fase baseline A1, terlihat rasa malu SM meningkat. Pada fase intervensi B, diberikan perlakuan dengan tahap-tahap teknik *symbolic modeling* yang menunjukkan hasil pengurangan rasa malu pada SM. Kemudian diberikan pengamatan Kembali pada fase baseline A2 tanpa diberikannya intervensi dan menunjukkan hasil penurunan yang stabil. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa rasa malu terhadap peserta didik di SMAN 11 Bandar Lampung dapat dikurangi dengan menggunakan teknik *symbolic modeling*.

Kata kunci : Konseling individu teknik *symbolic modeling*, rasa malu

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Offie Meipika Rezany
NPM : 1711080072
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menerangkan bahwa skripsi saya dengan judul “EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU MENGGUNAKAN TEKNIK *SYMBOLIC MODELING* UNTUK MENGURANGI RASA MALU TERHADAP PESERTA DIDIK DI SMAN 11 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2020/2021” ini sepenuhnya adalah murni hasil karya saya sendiri dan tidak ada unsur suplikasi dari karya orang lain.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan terhadap karya saya ini, saya siap tanggung jawab.

Bandar Lampung, Agustus 2021

Yang Membuat Pernyataan



Offie Meipika Rezany



KEMENTERIAN AGAMA RI
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Endro Suratmin, Sukarama, Bandar Lampung. Telp (0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU
MENGUNAKAN TEKNIK *SYMBOLIC
MODELING* UNTUK MENGURANGI RASA
MALU TERHADAP PESERTA DIDIK DI SMAN
11 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN
2020/2021**

Nama : **OFIE MEIPIKA REZANY**

NPM : **1711080072**

Jurusan : **Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam**

Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I,

Dr. Laila Maharani, M.Pd

NIP. 19670115 199303 2 001

Pembimbing II,

Iip Sugiharta, M.Si

NIP. .

Mengetahui, Ketua Jurusan BKPI

Dr. Rifda El Fiah, M.Pd

NIP. 196706221994032002



KEMENTERIAN AGAMA RI
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung. Telp (0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul : **EKSPERIMENTASI KONSELING INDIVIDU MENGGUNAKAN TEKNIK *SYMBOLIC MODELING* UNTUK MENGURANGI RASA MALU TERHADAP PESERTA DIDIK DI SMAN 11 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2020/2021** ,
Disusun oleh **OFFIE MEIPIKA REZANY**, NPM: **1711080072**,
Program Studi: **Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah di
Ujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Raden Intan pada Hari/Tanggal : Kamis 12 Agustus 2021

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Achi Rinaldi, M.Si.

Sekretaris : Rahma Diani, M.Pd

Penguji Utama : Dr. H. Yahya AD, M.Pd

Penguji Pendamping I: Dr. Laila Maharani, M.Pd

Penguji Pendamping II: Iip Sugiharta, M.Si

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Nurva Diana, M.Pd

NIP. 196408281988032002

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

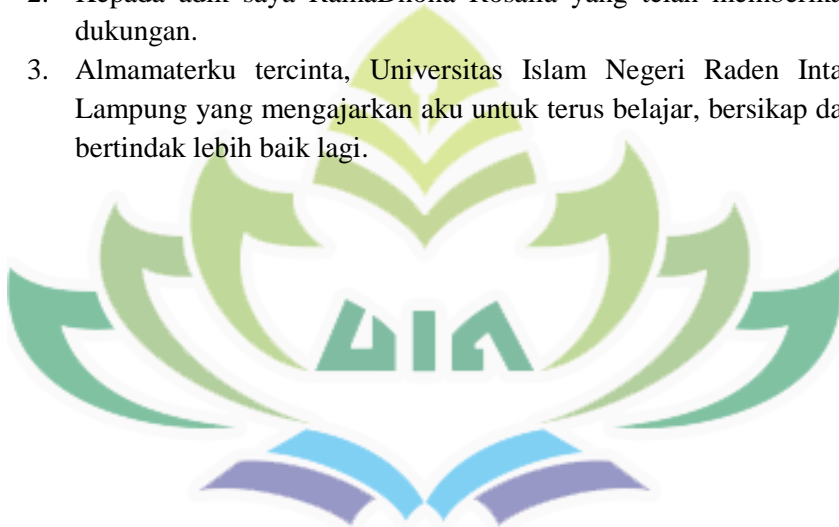
Artinya: *Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman. (Q.S. Ali Imran:139)*



PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya sederhana

1. Segala perjuangan saya hingga titik ini, saya persembahkan pada dua orang paling berharga dalam hidup saya yaitu Bapak Ibuku tercinta, Hoplan Mesir S.E dan Suprpti. Hidup menjadi begitu mudah dan lancar ketika kita memiliki orang tua yang lebih memahami kita daripada diri kita sendiri. Terima kasih telah menjadi orang tua yang sempurna selama ini selalu memberikan kasih sayang, senantiasa memberikan semangat, nasehat dan tanpa lelah berdo'a untuk keberhasilan anaknya.
2. Kepada adik saya RamaDhona Rosalia yang telah memberikan dukungan.
3. Almamaterku tercinta, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang mengajarkan aku untuk terus belajar, bersikap dan bertindak lebih baik lagi.



RIWAYAT HIDUP

Offie Meipika Rezany, dilahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 18 Mei 1999, anak pertama dari dua bersaudara, dari pasangan Bapak Hoplan Mesir S.E dan Ibu Suprapti. Pendidikan formal penulis berawal dari TK Pertiwi Bandar Lampung yang diselesaikan tahun 2005. Kemudian dilanjutkan ke SD Negeri 5 Talang Bandar Lampung yang diselesaikan tahun 2011. Setelah itu, penulis melanjutkan ke SMP Negeri 6 Bandar Lampung yang diselesaikan pada tahun 2014 dan melanjutkan ke SMA Negeri 11 Bandar Lampung dan lulus pada tahun 2017.

Pada tahun 2017 penulis diterima sebagai mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidika Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Pada bulan Agustus 2020 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Umbul Baru Kecamatan Teluk Betung Barat Kabupaten Bandar Lampung dan pada bulan November 2020 penulis melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di MIN 2 Bandar Lampung.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alam bersyukur atas segala nikmat yang telah Allah SWT berikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul “Eksperimentasi Konseling Individu Menggunakan Teknik Symbolic Modeling Untuk Mengurangi Perilaku Rasa Malu Terhadap Peserta Didik Kelas Xi Di Sman 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020/2021”. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S. Pd) pada jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin dapat terselesaikan tanpa bantuan pihak-pihak terkait. Penulis berterima kasih kepada mereka yang telah membimbing, membantu, mendukung, menasehati, menghibur, dan menemani dalam menyelesaikan skripsi ini. Karenanya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Dr. Laila Maharani, M.Pd selaku pembimbing I dan Iip Sugiharta, M. Si selaku pembimbing II, terima kasih atas segala ilmu, motivasi dan bimbingan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Ibu dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah membekali berbagai ilmu selama mengikuti perkuliahan sampai penulisan skripsi.
6. DR. Budi Setiadi, M.Pd selaku kepala sekolah SMAN 11 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.

7. Dra. Umi Nishihara selaku guru Bimbingan dan Konseling SMAN 11 Bandar Lampung yang telah bersedia membantu untuk mengumpulkan data selama penulis melakukan penelitian.
8. Kekasih tersayang yang selalu menemani dalam suka duka, yang selalu memotivasi, memberikan semangat dan telah menyediakan pundak untuk menangis dan memberi bantuan saat aku membutuhkannya dalam penyusunan skripsi ini yaitu Dede Rahmat, S.H.
9. Sahabat-sahabat ku tercinta Kamilah Fiddini Azzahra, Rika Aisya Putri, Reza Nilam Sari, Siti Nashiroh Filirosta, Oktavia Pusparani, Siti Herni dan Teddy Setiawan, yang tiada henti-hentinya telah mendoakan, memberikan dukungan, masukan, semangat dan arahan kepada penulis. Terimakasih telah mengajarkan arti kekeluargaan dan kebersamaan selama ini.
10. Sahabat-sahabat seperjuangan, yaitu mba Tannisah S.Pd, Tiara Ayu, Siska Itma Yunita dan Evi Yulia, yang tiada henti-hentinya memberikan semangat kepada penulis. Terimakasih telah memberikan dukungan, semangat serta berbagi ilmu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
11. Keluarga Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam di kelas F angkatan 2017 yang tiada henti memberikan semangat hingga skripsi ini selesai.
12. Semua pihak yang mendukung dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga amal kebaikan semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan mendapatkan imbalan dari Allah Subhanauwata'ala. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya, bagi dunia pendidikan dan pembaca pada umumnya. Aamiin Allahuma Aamiin.

Bandar lampung, Juli 2021 Penulis,

Offie Meipika Rezany
NPM 17110800072

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv.
BAB I PENDAHULUAN	1.
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Batasan Masalah	13
D. Rumusan Masalah	14
E. Tujuan Penelitian	14
F. Manfaat Penelitian.....	14
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan (Studi Pustaka).....	15
H. Sistematika Penulisan.....	18
BAB II LANDASAN TEORI.....	21
A. Konseling Individu.....	21
1. Pengertian Bimbingan dan Konseling	21
2. Pengertian Layanan Konseling Individu	22
3. Tujuan dan Layanan Konseling Individu	23
4. Proses Pelaksanaan Konseling Individu	15
5. Tahap-Tahap Konseling Individu.....	15
B. Teknik Symbolic Modeling	31
1. Pengertian Teknik Symbolic Modeling	31
2. Jenis-Jenis Teknik Modeling	33

3. Prinsip-Prinsip Teknik Modeling	35
4. Karakteristik Model Dalam Teknik Symbolic Modeling.....	36
5. Tahap-Tahap Teknik Symbolic Modeling.....	36
6. Unsur-unsur yang harus dipertimbangkan dalam Teknik Symbolic Modeling	37
C. Rasa Malu.....	38
1. Pengertian Rasa Malu.....	38
2. Faktor Yang Menyebabkan Anak Pemalu	40
3. Ciri-ciri Anak Pemalu.....	41
4. Bahaya Rasa Malu yang Berlebihan.....	41
5. Mengatasi Rasa Malu	43
B. Pengajuan Hipotesis	44
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Metode Penelitian	45
B. Desain Penelitian.....	45
C. Tempat Penelitian,Waktu Penelitian, Setting Penelitian	48
D. Variabel Penelitian	49
E. Definisi Operasional	50
F. Metode Pengumpulan Data.....	51
G. Instrumen Penelitian.....	52
H. Validitas dan Reabilitas.....	53
I. Analisis Data.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	61
B. Deskripsi Subjek Penelitian	61
1. Deskripsi Identitas Subjek	61
C. Deskripsi Data (Target Behavior pada saat Kegiatan Pembelajaran).....	63
D. Analisis Data.....	68
1. Analisis Data Dalam Kondisi	70
2. Analisis Data Antar Kondisi	75
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	78

F. Keterbatasan Penelitian	80
BAB V PENUTUP	81
A. Simpulan	81
B. Rekomendasi.....	81

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kisi-Kisi Observasi Penelitian
- Lampiran 2 Surat Keterangan Validasi Instrumen
- Lampiran 3 Pedoman Wawancara
- Lampiran 4 Skor Hasil Penelitian dari observer 1 dan 2
- Lampiran 5 Catatan Anekdote Observer 1 Dan 2
- Lampiran 6 Rencana Pelaksanaan Layanan
- Lampiran 7 Surat Keterangan Izin Konseli
- Lampiran 8 Surat Keterangan Izin Orang Tua
- Lampiran 9 Surat Balasan Pra Penelitian
- Lampiran 10 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 11 Dokumentasi



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Masalah Rasa Malu	6
---------------------------------	---

No table of figures entries found.



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebelum penulis menjelaskan secara keseluruhan isi skripsi ini lebih dahulu penulis akan menjelaskan judul skripsi ini. Adapun judul skripsi ini adalah **Eksperimentasi Konseling Individu Menggunakan Teknik *Symbolic Modeling* Untuk Mengurangi Rasa Malu Terhadap Peserta Didik Di SMAN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020/2021.**

Eksperimen merupakan tujuan dari setiap percobaan untuk mengumpulkan data yang perlu dianalisis atau diproses untuk mendapatkan kesimpulan. Ada dua cara pengumpulan data yaitu observasi dan wawancara. Melalui eksperimentasi peneliti dapat mencatat hasil perilaku atau mengarah pada penentuan perilaku rasa malu¹.

Bimbingan dan Konseling merupakan terjemahan dari bahasa Inggris *Guidance and Counseling*. Kata “*guidance*” berasal dari kata kerja *to guide* yang berarti memimpin, menunjukkan, atau membimbing ke jalan yang baik. Jadi kata “*guidance*” dapat berarti pemberian pengarahan, atau pemberian petunjuk kepada seseorang. Sedangkan “*Counseling*” berasal dari kata kerja *to counsel* yang berarti menasihati, atau menganjurkan kepada seseorang secara *face to face*².

Konseling individu yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru

¹K. Srinagesh, *The Principles of Experimental Research, The Principles of Experimental Research*, (2006), 46-47 <https://doi.org/10.1016/B978-0-7506-7926-8.X5000-6>.

²Olugbenga David Ojo, “Fundamentals of Guidance and Counseling,” 2006, 1-9.

pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli³.

Symbolic modeling adalah salah satu teknik dalam pendekatan behavioristik. Pada dasarnya manusia bersifat mekanistik atau merespon kepada lingkungan dengan kontrol yang terbatas, hidup dalam alam deterministik dan sedikit berperan aktif dalam menentukan martabatnya. Symbolic modeling juga merupakan modeling berbentuk simbolis biasanya berupa model film atau televisi yang menyajikan contoh tingkah laku yang dapat mempengaruhi pengamatnya. Dalam modeling simbolis, model disajikan melalui bahan-bahan tertulis, audio, video, film, atau slide⁴.

Rasa malu adalah perasaan gelisah yang dialami seseorang terhadap pandangan orang lain atas dirinya. Sejak lahir manusia telah memiliki sedikit perasaan malu, namun bila perasaan itu dibiarkan maka akan berubah menjadi semacam rasa malu yang berlebihan, yaitu malu untuk bertanya saat pembelajaran berlangsung bahkan malu untuk menghadapi di lingkungan sekitar⁵.

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sangatlah penting untuk perkembangan manusia dan dianggap sebagai Hak Asasi Manusia. Tujuan ini menekankan akses yang sama ke sekolah dan pendidikan berkualitas, serta prestasi pendidikan yang sukses semua siswa dengan latar belakang berbeda. Upaya penelitian yang ekstensif telah dilakukan untuk mengeksplorasi dan mengidentifikasi pola ketidaksetaraan pendidikan yang berbeda dan alasan yang mendasari untuk memberikan referensi dan saran untuk perbaikan dalam pembuatan dan implementasi kebijakan di masa depan. Prestasi besar dalam perkembangan pendidikan sangatlah

³Christine Yeh Hardin L.K. Coleman, "Handbook of School Counseling," 2011, 52-53.

⁴,Daniel J. Weeks Robert W. Proctor*The Goal of Healthcare*, 2012, 12-15.

⁵Stephen Pattison, "Shame: Theory, Therapy, Theology," 2000, 45-46.

penting. Maka dari itu pendidikan perlu banyak masalah jangka panjang terkait dengan tiga masalah utama yang di atas⁶. Sudah dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat At-Taubah ayat 122:

﴿ وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنْفِرُوا كَافَّةً ۚ فَلَوْلَا نَفَرَ مِن كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ ﴾

Artinya: “Tidak sepatutnya bagi mukminin itu pergi semuanya (ke medan perang). Mengapa tidak pergi dari tiap-tiap golongan di antara mereka beberapa orang untuk memperdalam pengetahuan mereka tentang agama dan untuk memberi peringatan kepada kaumnya apabila mereka telah kembali kepadanya, supaya mereka itu dapat menjaga dirinya” (Surat At-Taubah:122)

Munasabah tafsir al-munir bahwa ayat tersebut berkaitan dengan okum berperang jihad fii sabilillah. Dalam tafsir al-munir, jihad tidak diwajibkan atas semua mukmin jika Nabi tidak turut di dalamnya, akan tetapi mereka yang tidak turut berperang, mereka tetap wajib berjihad melalui jalan memepelajari dan memperdalam ilmu agama, agar mereka dapat member peringatan kepada kaum mereka apabila perang telah usai. Karena sesungguhnya mencari ilmu adalah sebagian dari jihad⁷.

Ilmu Pengetahuan dan Kebudayaan Bangsa menyatakan bahwa kualitas pendidikan di sekolah pada umumnya menurun di banyak negara. Dengan demikian, kualitas pendidikan ditunjukkan sebagai masalah krusial agenda pendidikan pasca-

⁶Lijia Guo, Jiashun Huang, and You Zhang, “Education Development in China: Education Return, Quality, and Equity,” *Sustainability (Switzerland)* 11, no. 13, (2019): 56, <https://doi.org/10.3390/su11133750>.

⁷Wahbah Az-Zuhail, *Tafsir Al-Munir*, jilid. 5, (tt.p), 81.

2015 di seluruh dunia. Perhatian pada kualitas pendidikan di sekolah berpusat pada berbagai hubungan antara input. Pengembangan ilmu pengetahuan dapat dilakukan dalam mencegah pengaruh negatif pada siswa, sehingga dapat membuat siswa memiliki kualitas kepribadian yang tinggi berdasarkan nilai-nilai yang diajarkan dalam ajaran agama, dengan harapan dapat memberikan perubahan pada siswa dan kualitas dalam mencapai prestasi siswa di sekolah⁸. Maka dari itu, peran para guru dalam Bimbingan Konseling dan kecerdasan spiritual terhadap siswa akan dapat memberikan arahan dan pencerahan pada peserta didik untuk memiliki kualitas diri yang baik, berdasarkan pada ajaran dalam agama mereka. Lebih lanjut Kartadinata mengatakan bahwa pendidikan yang berkualitas, efektif dan ideal adalah pendidikan yang mengintegrasikan tiga bidangkegiatan utama secara sinergi, yaitu bidang administrasi dan kepemimpinan, bidang instruksional atau kurikuler dan bidang bimbingan dan konseling⁹.

Bimbingan dan Konseling merupakan terjemahan dari bahasa Inggris *Guidance and Counseling*. Kata “*guidance*” berasal dari kata kerja *to guide* yang berarti memimpin, menunjukkan, atau membimbing kejalan yang baik. Jadi kata “*guidance*” dapat berarti pemberian pengarahan, atau pemberian petunjuk kepada seseorang¹⁰. Menarik minatnya peserta didik pada layanan bimbingan dan konseling dengan cara mendorong peserta didik untuk melakukan apa yang mereka inginkan bila mereka bebas memilih. Bila peserta didik melihat bahwa layanan bimbingan dan konselingan bermanfaat bagi dirinya, maka akan muncul minat untuk melakukan kegiatan layanan bimbingan

⁸Arizka Harisa, “The Influence of Counseling Guidance and Spiritual Intelligence in Developing Students’ Islamic Personality,” *Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2019): 75–86, <https://doi.org/10.15575/jpi.v5i1.4552>.

⁹Sutirna Sutirna, “Subject Teachers’ Perceptions of Academic Mentoring and Counseling Services,” *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education* 4, no. 4 (2019): 129, <https://doi.org/10.23916/0020190423040>.

¹⁰Ismah Ismah, “Menarik Minat Siswa Pada Layanan Bimbingan Dan Konseling Islami Di Sekolah Menggunakan Layanan Informasi Dengan Teknik Modelling,” *Jurnal Konseling Gusjigang* 2, no. 1 (2016): 12–19, <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.550.>: 13.

dan konseling, dan kemudian akan mendatangkan kepuasan¹¹. Dalam konseling individu, unsur-unsur seperti penataan ruang konseling, maupun langkah-langkah konseling yang diterapkan oleh konselor, sekolah juga perlu diperhatikan. Pada wawancara awal yang dilakukan di SMAN 11 Bandar Lampung Kecamatan Teluk Betung Timur didapati bahwa layanan konseling individu sudah terlaksana¹².

Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan konseli karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap peserta didik dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara ber tatap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri klien, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku¹³. Dengan adanya konseling individu yang menggunakan teknik *Modeling* akan membantu peserta didik dalam meningkatkan hubungan interpersonal terhadap Konselor/Guru BK. Salah satunya bentuk hubungan interpersonal dapat terjalin lebih dengan baik apabila peserta didik memiliki rasa bertanya saat pembelajaran berlangsung yang baik.

Permasalahan ini harus ditangani agar peserta didik mampu berinteraksi dengan baik dilingkungan sosialnya. Berkenaan dengan aktivitas pendidikan baik dari interaksi sosial, hubungan perilaku terhadap teman sekelasnya bahkan dalam perilaku sosial peserta didik merupakan suatu hal terpenting untuk diperhatikan agar menunjang sikap peserta didik dalam berperilaku dilingkungan sekolah dan berperilaku belajar dikelas. Maka dalam hal ini perlu adanya layanan konseling individu khusus peserta didik yang memiliki rasa malu dengan menggunakan teknik *Symbolic Modeling* guna untuk mengatasi

¹¹*Ibid.*, 15.

¹²Dra. Umi Nishihara, "Tentang Kepercayaan Diri Di Lingkungan Sekolah", *Wawancaea*, September 28, 2020.

¹³Rifki Syafri, "Konseling Individual," *Konseling*, (2018): 30, <http://etheses.uin-malang.ac.id/788/5/10410023> Bab 2.pdf.

permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik¹⁴. Modeling simbolis model disajikan melalui bahan-bahan tertulis, audio, video, film atau slide. Modeling simbolis dapat disusun untuk klien individu atau dapat distandarisasikan untuk kelompok klien. Untuk mengurangi perilaku rasa malu menggunakan teknik *symbolic modeling* digambarkan sebagai seseorang yang memiliki minat persuasif yang tinggi. Tujuan dari teknik *symbolic modeling* ini adalah agar peserta didik mampu meniru peran yang memiliki perilaku kepercayaan dirinya cukup tinggi¹⁵.

Adanya konseling individu yang menggunakan teknik *Symbolic Modeling* akan membantu peserta didik dalam meningkatkan hubungan interpersonal terhadap Konselor/Guru BK. Salah satunya bentuk hubungan interpersonal dapat terjalin lebih dengan baik apabila peserta didik memiliki rasa percaya diri yang cukup tinggi. Permasalahan ini harus ditangani agar peserta didik mampu berinteraksi dengan baik dilingkungan sosialnya. Berkenaan dengan aktivitas pendidikan baik dari interaksi sosial, hubungan perilaku terhadap teman sekelasnya bahkan dalam perilaku sosial peserta didik merupakan suatu hal terpenting untuk diperhatikan agar menunjang sikap peserta didik dalam berperilaku bertanya saat pembelajaran berlangsung dan bersosialisasi dilingkungan teman sebayanya. Maka dalam hal ini perlu adanya layanan konseling individu khusus peserta didik yang memiliki perilaku rasa malu dengan menggunakan teknik *symbolic modeling* guna untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik¹⁶.

Dengan adanya teknik *symbolic modeling* di sekolah agar dapat membantu peserta didik diantaranya membantu merubah

¹⁴Muhammad Wildan Romdhoni and Nurul Faizah Kamarudin, "Meningkatkan Rasa Percaya Diri Santri Di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya" 2, no. 1, (2018): 375.

¹⁵Komang Adi Cipta Ananda, I Ketut Dharsana, and Ni Ketut Suarni, "Cognitive Behavioral Counseling with Modelling Pan Balang Tamak to Improve Persuasive," *Bisma The Journal of Counseling* 1, no. 2 (2017): 1, <https://doi.org/10.23887/128162017>.

¹⁶Muhammad Wildan Romdhoni and Nurul Faizah Kamarudin, "Meningkatkan Rasa Percaya Diri Santri Di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya" 2, no. 1, (2018): 375.

prilaku peserta didik menjadi lebih baik, membantu remaja mengatasi tekanan sebaya, membantu anggota keluarga mempelajari pola-pola komunikasi baru, atau dalam situasi apapun di mana konseli tidak memiliki respons alternatif yang tepat. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya penerepan bimbingan konseling menggunakan teknik *symbolic modeling* dengan rasa malu yang dapat menghambat tumbuh kembang peserta didik sehingga ia tidak dapat mengembangkan potensi, bakat dan minat yang dimiliki. Dalam penerapan menggunakan teknik *modeling* apabila semakin tinggi rasa malu diri siswa maka semakin tinggi pula tingkat keberhasilan tindakan yang diberikan dan konseling behavioral¹⁷.

Ada beberapa jenis pemodelan: pemodelan perilaku baru yang dilakukan melalui observasi terhadap model perilaku individu yang diterima secara sosial memperoleh perilaku baru¹⁸. Jadi, dari 6 artikel internasional tersebut mengatakan pengertian teknik modeling yang sama. Bandura juga menekankan bahwa modeling adalah sebuah konsekuensi meniru orang lain dari pengalaman baik langsung maupun tidak langsung, sehingga reaksi emosional dan ketakutan seseorang bisa dihilangkan. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti

¹⁷Hyunsoo Cho, Ji Sun Huh, and Jaebum Sohn, "Counting Self-Conjugate (s, S+ 1, S+ 2) -Core Partitions," *Ramanujan Journal* 55, no. 1 (2021): 163–74, <https://doi.org/10.1007/s11139-020-00300-y>.

¹⁸Ida Ayu Widya Wati, I Ketut Suarni, and I Ketut Dharsana, "Cognitive Counseling Behavioral with Modeling The Figure of Dharmawangsa to Increase Verbal," *Bisma The Journal of Counseling* 1, no. 1 (2017): 1, <https://doi.org/10.23887/128232017>; Nina Permata Sari, Muhammad Andri Setiawan, and Rosida Andriani, "Modeling Techniques in Counseling in High School to Improve the Behavior Prosocial," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 8, no. 2 (2020): 92, <https://doi.org/10.29210/139600>; Nengah Dessy Martini, Nyoman Dantes, and I Ketut Dharsana, "Influence Theory with Behavioral Counseling Lesson Study Through Modeling Techniques to Improve The Character Receives Advice from Others to Students" 1 (2019): 17–22; Nurul Ardhia Cahyuni, Wayan Tirka, and I Ketut Dharsana, "Effectiveness of Behavioral Counseling with Modeling Techniques to Improve The Character Solve Everything Good and Will Succeed Through Study Leason" 1 (2019): 141–46; M I Dewi, I K Suranata, and I K Dharsana, "Reality Counseling Effectiveness Modeling Techniques to Improve Characterable to Talk with Stunning through Lesson Study Class X Iis 2 Undiksha Laboratory High ...," *International Conference on ...* 1 (2019): 26–29, <https://series.gci.or.id/article/6/1/icestech-2019>.

pengaruh konseling perilaku dengan modeling teknik untuk meningkatkan sikap menyelesaikan pekerjaan sampai selesai. Studi ini mengkaji “Pengaruh konseling perilaku dengan teknik modeling melalui lesson study meningkat sikap menyelesaikan pekerjaan sampai selesai”¹⁹.

Sedangkan Modeling simbolis dapat disusun untuk klien individu atau dapat di standarisasikan untuk kelompok klien”. Simbol model telah digunakan dengan sukses dalam berbagai macam situasi salah satunya adalah para konseli yang mengalami berbagai macam perasaan takut tanpa akibat-akibat negatif dan bisa menyebabkan konseli mengurangi atau membatasi perasaan takut tertentu. Modeling simbolis sering kali disebut dengan modeling tak langsung karena diberikan melalui simbol-simbol yang diberikan kepada konseli²⁰. Dalam teknik symbolic modeling ini berimplikasi pada perencanaan dan pengembangan model layanan bimbingan dan konseling dari segi teknik dan prosedur kegiatan pelayanan yang diberikan kepada konseli.

Dari analisis penelitian, Hasilnya ditemukan bahwa layanan konseling akan lebih efektif jika konseli masuk dalam layanan konseling dengan menggunakan teknik symbolic modeling²¹. Mengurangi perilaku rasa malu akan lebih efektif dengan cara dan teknik yang tepat, salah satunya dengan menggunakan modifikasi bimbingan individu dengan model konseling salah satunya pendekatan konseling adalah *Symbolic Modeling*. Pemodelan dapat menjadi salah satu teknik / cara untuk mendorong strategi perubahan yang bersumber dari

¹⁹Khuzaimatul Jannah and Kadek Suranata, “The Effectiveness of Behavioral Counseling with Techniques of Modeling By Lesson Study Setting to Improve Endurance of Students,” *International Conference on Technology and Educational Science (ICTES)* 1 (2019): 166–167, <https://doi.org/10.32698/4043>.

²⁰Ardila Pratiwi, “Efektifitas Teknik Modeling Simbolis Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Smp Negeri 2 Minasatene,” *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 1 (2017): 55–64.

²¹Karmila Jayanthi, Ketut Dharsana, and Nyoman Dantes, “Ivan Pavlov ’ s Behavioral Counseling Effectiveness With Modeling Techniques to Improve Character Speaks Funnyly , Through Lesson Study,” *International Conference on Technology and Educational Science (ICTES)* 1 (2019): 72–77, <https://doi.org/10.32698/402>.

pengalaman kinerja dalam bentuk meniru model yang berhasil²². Dapat disimpulkan teknik *modeling* adalah pemberian bantuan berupa penguatan- penguatan yang dianggap dapat mengubah pola-pola tingkah laku yang ingin diubah berupa model dalam bentuk model langsung maupun tidak langsung dan bahwasanya jika perilaku yang dikehendaki muncul maka diberikan penguatan positif sedangkan jika perilaku yang tidak diinginkan muncul maka diberikan penguatan negatif, sehingga perilaku yang diinginkan akan tetap menetap pada diri seseorang termasuk untuk mengurangi perilaku rasa malu.

Zimbardo dalam Nandhini A Anggarasari, rasa malu (shyness) merupakan pengalaman biasa, adakalanya seseorang merasa malu di depan umum karena mencemaskan bagaimana dapat dekat atau bertemu dengan orang lain, atau malu secara pribadi karena memfokuskan atau merasakan tentang diri sendiri. Rasa malu kerap membuat potensi seseorang menjadi tertutup. Dia tidak akan mau mengeksplorasi kemampuan dirinya. Rasa malu dapat menjadi masalah yang cukup serius, sebab akan menghambat kehidupan anak yang mengalami rasa malu misalnya dalam pergaulan, pertumbuhan harga diri, belajar dan penyesuaian diri²³. Rasa malu anak memiliki potensi dampak pada bagaimana guru melihat mereka, seperti hubungan guru-anak yang positif mungkin memainkan peran protektif sangat penting dalam penyesuaian sosial-emosional anak-anak pemalu di sekolah²⁴.

Rasa malu anak memiliki potensi dampak pada bagaimana guru melihat mereka, seperti hubungan guru-anak yang positif mungkin memainkan peran. Perasaan-perasaan malu pada anak ini diperlukan sikap orang dewasa yang tenang dan bijaksana. Tuntutan dan pemberian keyakinan akan tuangan kasih sayang

²²Sisri Wahyuni, A. Muri Yusuf, and Z. Mawardi Efendi, "The Effectiveness of Group Guidance with Modelling in Increasing The Maturity of Career Choice," *International Journal of Research in Counseling and Education* 1, no. 1 (2018): 37, <https://doi.org/10.24036/0011za0002>.

²³Esti Diah Purwitasari, *Mengubah Anak Pemalu Jadi Berani*, (Surabaya: Ecosystem Publishing, 2017), : v.

²⁴Annie M. Wofford, *Modeling the Pathways to Self-Confidence for Graduate School in Computing, Research in Higher Education* (Springer Netherlands, 2020): 359-391, <https://doi.org/10.1007/s11162-020-09605-9>.

orang tua akan menguatkan unsur kepercayaan pada pribadi anak. Kepercayaan ini akan menumbuhkan rasa aman, rasa kepercayaan diri, harga diri dan keberanian. Dalam mengurangi perilaku rasa malu, guru perlu melakukan umpan balik ini dapat berupa pemberian nasehat, saran, klarifikasi, mengajarkan aturan umum, atau kritik. Selanjutnya setelah memberikan masukan kepada siswa mereka membutuhkan guru. Guru juga harus mencari reaksi siswa mereka terhadap umpan balik yang diberikan untuk mengevaluasi kegunaan umpan balik. Demikian pula, guru harus mendorong mereka untuk mempertimbangkan umpan balik sebagai tindakan korektif alami dan bukan berbagai berlebihan kritik²⁵.

Hal yang menyebabkan menjadi pemalu yaitu:

1. Kurangnya pengetahuan dan pengertian anak.
2. Kurang adanya kepercayaan diri.
3. Kesadaran diri anak bahwa dia masih lemah dan bodoh.
4. Lagi pula fantasi anak sering memutar balikkan dan membesar-besarkan realitas, sehingga anak melihat bentuk bahaya yang sebetulnya tidak ada²⁶.

Seperti halnya rasa malu saat pembelajaran berlangsung yang dialami peserta didik. Hal ini menjadi fokus tersendiri bagi konselor atau guru Bk dan peneliti dalam mengurangi perilaku rasa malu kepada guru saat pembelajaran berlangsung disekolah, tentunya dengan penelitian eksperimentasi peneliti menggunakan teknik *symbolic modeling* dengan pendekatan behavior, yang mana diharapkan oleh peneliti hal ini dapat mengurangi perilaku

²⁵Beninese Efl, "European Journal Of English Language Teaching Developing Self-Confidence In Efl Beginner Learners Through Effective Error Correction - A Case Study Of The Secondary Schools In Littoral , Benin," 2020, 130–51, <https://doi.org/10.5281/Zenodo.3736663>; Mantz Yorke, "The Development And Initial Use Of A Survey Of Student 'Belongingness', Engagement And Self-Confidence In Uk Higher Education," *Assessment And Evaluation In Higher Education* 41, No. 1 (2016): 154–66, <https://doi.org/10.1080/02602938.2014.990415>.

²⁶Kartini Kartono, Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan), (Bandung: Mandar Maju, 2007), h. 140

rasa malu untuk bertanya saat pembelajaran berlangsung melalui offline ataupun melalui online.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal peneliti dengan guru bimbingan konseling kelas IPA di SMAN 11 Bandar Lampung pada tanggal 28 September 2020 terungkap ada beberapa siswa yang memiliki perilaku rasa malu dalam pembelajaran ataupun dalam berinteraksi dengan teman sekelompok. Hal ini dapat dilihat dari adanya gejala-gejala yang tampak diantaranya ragu-ragu saat berbicara saat pembelajaran berlangsung melalui zoom meeting dan diam saat ditunjuk guru untuk bertanya melalui via zoom²⁷. Tanggal 29 September peneliti kembali ke SMAN 11 Bandar Lampung untuk melakukan pra penelitian kedua guna melakukan wawancara kepada koordinator BK, guru BK dan kepada peserta didik yang mengalami perilaku rasa malu kepada peserta didik²⁸.

Maka berdasarkan observasi dan wawancara awal dengan peserta didik MIPA di SMAN 11 Bandar Lampung mengenai rasa malu. Terdapat peserta didik yang teridentifikasi mengalami kecendrungan rasa malu berdasarkan indikator rasa malu yang dikemukakan oleh Wars K.Swallow dalam Esti Diah Purwitasari sebagai berikut:

1. Menghindari kontak mata.
2. Tidak mau melakukan apa-apa seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
3. Terkadang memperlihatkan perilaku mengamuk atau temper tantrum untuk melepaskan kecemasannya.
4. Tidak banyak bicara dan menjawab sekadarnya, seperti ya, tidak, tidak tahu dan halo.
5. Tidak mau mengikuti kegiatan-kegiatan di kelas.

²⁷AP, "Tentang Kepercayaan Diri Di Lngkungan Sekolah", *Wawancara*, September 28, 2020.

²⁸Dra. Umi Nishihara, "Tentang Kepercayaan Diri Di Lingkungan Sekolah", *Wawancara*, September 29, 2020.

6. Tidak mau meminta tolong atau bertanya pada orang yang tidak dikenal.

Adapun kesembilan peserta didik IPA tersebut menurut hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan penulis di SMAN 11 Bandar Lampung, adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Kondisi Mengurangi Rasa Malu Peserta didik
SMAN 11 Bandar Lampung

No	Indikator Rasa Malu	Nama Inisial								
		NA	T	YS	K	J	SM	EF	R	SL
1	Tidak mau bertanya dalam hal yang tidak dimengerti saat pembelajaran berlangsung			✓			✓			✓
2	Sulit berinteraksi dengan teman sekelompok saat praktik mata pelajaran biologi			✓		✓	✓		✓	
3	Malu berbicara dengan teman dan malu menyampaikan ide saat pembelajaran berlangsung	✓			✓		✓	✓		✓
4	Tidak meminta tolong dalam hal praktik dengan mata pelajaran	✓	✓		✓	✓	✓		✓	

	biologi									
	Jumlah	2	1	2	2	2	4	1	2	2

Sumber: *Hasil observasi dan wawancara peserta didik IPA SMAN 11 Bandar Lampung.*²⁹

Dari beberapa keterangan yang didapatkan tabel diatas tampak bahwa peserta didik Kelas MIPA memiliki kecenderungan perilaku rasa malu, terutama dalam indikator malu (peserta didik malu berbicara dengan orang lain dengan contoh: malu membuka percakapan terlebih dahulu dan malu menyampaikan ide saat pembelajaran berlangsung), Tidak meminta tolong (peserta didik tidak mau meminta tolong dalam hal praktik dengan mata pelajaran biologi).

Dari hasil observasi dan wawancara dengan peserta didik kelas MIPA di SMAN 11 Bandar Lampung yaitu faktor yang didapat ialah merasakan kekecewaan. Adapun dampak mempengaruhi rasa malu pada peserta didik diantaranya tidak mendengarkan teman sekelompok berulang kali, kurang memiliki ketrampilan berbicara dan berdikusi sehingga akhirnya ia benar-benar menjadi seorang pemalu. Peserta didik memiliki konsep diri yaitu merasakan kurangnya pengetahuan, merasakan kurangnya adanya kepercayaan diri, dan memiliki kesadaran bahwa anak tersebut merasakan masih lemah dan bodoh. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melanjutkan penelitian perilaku rasa malu terhadap peserta didik di SMAN 11 Bandar Lampung.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari agar masalah tidak terlalu meluas dan menyimpang, maka dalam penelitian ini peneliti hanya berfokus pada eksperimentasi konseling individu menggunakan teknik

²⁹ Data Hasil Pra-Penelitian Peserta Didik Ipa Sman 11 Bandar Lampung

symbolic modeling untuk mengurangi rasa malu terhadap peserta didik di SMAN 11 bandar lampung tahun ajaran 2020/2021.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti merumuskan masalahnya adalah rasa malu bertanya saat pembelajaran berlangsung masih rendah maka yang menjadi rumusan masalah Apakah teknik *symbolic modeling* dapat mengurangi rasa malu pada peserta didik di SMAN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020/2021?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bahwa penggunaan konseling individumenggunakan teknik *symbolic modeling* berpengaruh untuk mengurangi rasa malu terhadap peserta didik di SMAN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020/2021.

F. Manfaat Penelitian

Setiap Penelitian yang dilakukan memiliki manfaat secara teori maupun secara praktis, hal ini dari penelitian secara teoristik dan praktis adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoristik

- a. Dapat memperkaya keilmuan yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling terlebih rincinya dalam mengurangi perilaku rasa malu melalui teknik *symbolic modeling*.
- b. Memberikan sumbangan pemikiran ilmu pengetahuan dan kebahagiaan khususnya layanan konseling individu dapat dijadikan sebagai rujukan bahan peneliti selanjutnya pada kajian yang lebih luas dan mendalam di bidang layanan konseling individu.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi guru bimbingan dan konseling dapat memantau bimbingan dan konseling untuk lebih meningkatkan layanan konseling individu yang tepat dan sesuai kebutuhan. Hasil penelitian ini di harapkan mampu menjadi bahan pertimbangan bagi guru bimbingan dan konseling dalam penggunaan layanan konseling individu dengan teknik *symbolic modeling* untuk mengurangi perilaku rasa malu terhadap peserta didik.
- b. Bagi Sekolah dapat dijadikan sebagai pedoman untuk mengarahkan guru bimbingan yang lain dalam layanan konseling individu.
- c. Bagi Peneliti dapat menambah keterampilan, pengalaman serta wawasan dalam mengurangi perilaku rasa malu terhadap peserta didik kelas XI Di SMAN 11 Bandar Lampung.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan (Studi Pustaka)

Berdasarkan penelitian terdahulu yang relevan, Teknik *symbolic modeling* terhadap peningkatan kemampuan kontrol diri, seperti perasaan dengan tingkah laku disiplin, emosi dan nafsu³⁰. Peserta didik yang memiliki permasalahan pada motivasi belajar yang ditandai tidak mengerjakan PR, nilai cenderung kecil, dan lebih suka mencontek dapat diberikan dengan teknik *symbolic modeling* untuk meningkatkan motivasi belajar terhadap peserta didik³¹. Teknik *symbolic modeling* juga dapat diberikan kepada peserta didik untuk meningkatkan keterampilan

³⁰Cucu Arumsari, "Konseling Individual Dengan Teknik Modeling Simbolis Terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri," *Jurnal Konseling Gusjigang* 2, no. 1 (2016): 1–11, <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.549>.

³¹Binti Mar'atus Sholiha, *Pengaruh Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Symbolic Modeling Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas X Ipa Di SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung* (Bandar Lampung UIN RIL, 2018.)

sosial terhadap peserta didik³². Motivasi berprestasi itu sangat penting untuk mencapai suatu tujuan yang merupakan pengharapan dari dirinya sendiri sehingga memungkinkan tercapainya prestasi yang optimal, maka dari itu *symbolic modeling* dapat meningkatkan motivasi berprestasi kepada peserta didik di sekolah³³. Efikasi diri yang tinggi sangat penting untuk dimiliki semua orang terutama bagi peserta didik yang masih berstatus sebagai pelajar. Peserta didik diharapkan memiliki efikasi diri yang tinggi karena peserta didik dituntut untuk mampu melaksanakan dan mengerjakan tugas-tugas sekolah dengan penuh keyakinan agar mendapatkan hasil yang memuaskan. Namun dengan menambahkan kegiatan layanan tersebut dengan Teknik *symbolic modeling* agar lebih efektif dilaksanakan³⁴.

Faktor penyebab ketidak aktifan dalam layanan informasi yaitu peserta didik dapat dilihat dari segi perilaku dan faktor lingkungan. Dari segi perilaku peserta didik kurang memiliki ketrampilan berbicara dan berdiskusi, dari segi kognitifnya juga peserta didik masih merasa takut salah dan ragu-ragu. Teknik *symbolic modeling* juga dapat diberikan kepada peserta didik yang mengalami kesulitan untuk aktif dalam layanan informasi³⁵. Kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan dan kondisi yang tidak menyenangkan serta menimbulkan rasa takut, tegang, prihatin, gugup, dan khawatir hal ini dapat dilakukan dengan teknik *symbolic modeling* terhadap pengurangan

³²Zikria Akbarnia, Nurhasanah, and Martinus, "Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Volume 2 Nomor 2 Tahun 2017," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 4 (2019): 1–9.

³³Novi Nurhayati, *Efektivitas Layanan Bimbingan Belajar Melalui Symbolik Modeling Dalam Meningkatkan Motivasi Berprestasi Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019* (Bandar Lampung UIN RIL 2019).

³⁴Rasman Sastra Wijaya, Unhaluddin Thalib Kurniawan, and Risma Irmayana, "Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Modelling Simbolis Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa IX SMP Negeri 3 Baubau," *Psychocentrum Review* 2, no. 1 (2020): 22–36, <https://doi.org/10.26539/pcr.2195>.

³⁵Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, and Universitas Negeri Surabaya, "With Symbolic Modeling Strategy To Increase Students ' Activeness in Information," n.d.

kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik³⁶. Sikap rendahnya penerimaan diri yang dialami oleh peserta didik yakni rasa minder dalam pergaulan dan juga fisik, sikap menghindari dari teman sekelas dan ragu akan bagaimana dirinya menghadapi masa depan karena merasa minder dalam hal prestasi maupun ekonomi hal ini dapat dilakukan dengan teknik *symbolic modeling* untuk meningkatkan penerimaan diri terhadap peserta didik³⁷. Menggunakan *modeling simbolik* akan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa salah satunya dengan menggunakan metode film atau sinetron³⁸.

Pemalu menjadi masalah, jika perilaku ini menyebabkan potensi individu menjadi terkubur dan individu tersebut tidak dapat berkembang secara optimal sesuai dengan potensinya dan perilaku malu dapat menjauhkan mereka dari lingkungan sosial, maka dari itu *cognitive behaviour modification* (cbm) dapat diberikan kepada peserta didik yang mengalami rasa malu³⁹. Untuk meminimalisir rasa malu siswa kelas XI maka dilakukan layanan konseling individual. Karena dengan layanan konseling individual siswa dapat mengenali dirinya, dan dapat mengembangkan dirinya⁴⁰. Teknik *sosiodrama* juga dapat mengurangi rasa malu dalam berinteraksi social dengan cara memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mendramatisasikan sikap, tingkah laku atau penghayatan

³⁶ Ummu Latifah Abdullah Sa'adah, *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik modeling Simbolik Terhadap Pengurangan kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Peserta Didik kelas Viii di Smp negeri 2 abung Selat antahun Ajaran 2018/2019* (Bandar Lampung UIN RIL 2018).

³⁷ Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, and Universitas Negeri Surabaya, "One Group Pre-Test and Post-Test Design .," n.d., 61–70.

³⁸ Sulistiyana Yustica Candra, *Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling Simbolik*, dalam skripsi Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus 2014.

³⁹ Sumi Lestari, "Efektivitas Cognitive Behaviour Modification (Cbm) Terhadap Perilaku Malu Pada Siswa Makn Surakarta," *Jurnal RAP UNP* 6 no 1, no. 2 (2015): 68–79, <http://interaktif.ub.ac.id/index.php/interaktif/article/view/116/116>.

⁴⁰ Rukayyah Sitepu, *Pengaruh Layanan Konseling Individual Untuk meminimalisir Rasa Malu siswa Kelas Xi Smk Pab 2 Helvetia medan T.A 2015/2016*, dalam skripsi Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan universitas Negeri Medan 2016.

seseorang seperti yang dilakukan dalam hubungan sosial sehari-hari di masyarakat⁴¹.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan adalah struktur yang merangkum konsep dan teori, yang anda kembangkan dipengetahuan yang telah diuji dan diterbitkan. Sebelumnya yang anda sintesiskan untuk membantu anda memiliki latar belakang teoritik, atau dasar untuk analisis data dan interpretasi makna yang terkandung dalam data penelitian anda⁴².

Dapat disimpulkan kerangka teoritik adalah struktur yang dapat menampung atau mendukung teori suatu studi penelitian. Kerangka teoritik juga sebagai struktur yang menggunakan pengetahuan dari penelitian yang dilakukan hingga saat ini dilapangan untuk memahami data dalam studi penelitian anda sendiri. Maka kerangka teoritik dalam penelitian ini sebagai berikut:

Bab I : Bagian pertama berupa pendahuluan. Dalam bab ini penulis mengemukakan penegeasan judul, latar belakang masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terlebih dahulu yang relevan (studi pustaka),

Bab II : Bagian kedua berupa pengkajian teori, berisi tentang pengertian dari bimbingan dan konseling, pengertian layanan konseling individu, tujuan dari bimbingan dan konseling individu, proses pelaksanaan konseling individu, tahap-tahap konseling individu, pengertian teknik *symbolic modeling*, jenis-jenis *modeling*, prinsip-prinsip *modeling*, tahap-tahap teknik *modeling*,

⁴¹ Puri Aprillia, pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik sosiodrama untuk mengurangi rasa malu dalam berinteraksi sosial peserta didik di smp negeri 15 bandar lampung tp 2018/2019 (Bandar Lampung, UIN RIL 2018).

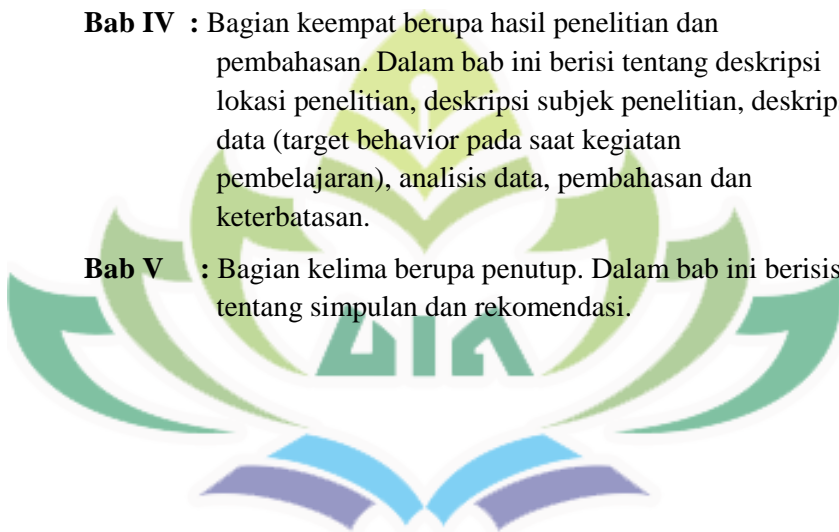
⁴² Charles Kivunja, "Distinguishing between Theory, Theoretical Framework, and Conceptual Framework: A Systematic Review of Lessons from the Field," *International Journal of Higher Education* 7, no. 6, (2018): 44–53, <https://doi.org/10.5430/ijhe.v7n6p44>.

karakteristik model dalam teknik *symbolic modeling*, langkah-langkah teknik *symbolic modeling*, unsur-unsur yang dipertimbangkan dalam teknik *symbolic modeling* pengertian rasa malu, faktor yang menyebabkan rasa malu, ciri-ciri anak pemalu, bahaya rasa malu yang berlebihan dan pengajuan hipotesis.

Bab III : Bagian ketiga meliputi: metode penelitian, desain penelitian, definisi operasional penelitian, tempat penelitian, waktu penelitian, setting penelitian, subjek penelitian, Teknik pengumpulan data, validitas reabilitas, analisis data.

Bab IV : Bagian keempat berupa hasil penelitian dan pembahasan. Dalam bab ini berisi tentang deskripsi lokasi penelitian, deskripsi subjek penelitian, deskripsi data (target behavior pada saat kegiatan pembelajaran), analisis data, pembahasan dan keterbatasan.

Bab V : Bagian kelima berupa penutup. Dalam bab ini berisis tentang simpulan dan rekomendasi.





BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Individu

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Prayitno menjelaskan bimbingan dan konseling hanya akan menghasilkan konseli yang cerdas dan terampil secara akademis, tetapi secara pribadi tidak memiliki kemampuan atau kedewasaan⁴³. Ini dikatakan oleh Kurniawan bahwa “Era globalisasi menghadapkan seluruh negeri pada kompleks yang cepat perkembangan dan perubahan⁴⁴. Adanya konseling sangat membantu individu untuk menjadi orang yang berguna dalam kehidupan mereka, sehingga mereka memiliki wawasan, pandangan, tafsir, atau pilihan, serta penyesuaian dan keterampilan yang terkait dengan diri pribadi dan lingkungan mereka. Penerapan bimbingan dan kegiatan penyuluhan dalam proses penerapan Kurikulum Berbasis Kompetensi di sekolah sangat penting untuk keberhasilan proses belajar-mengajar di sekolah. Guru mata pelajaran membutuhkan pendekatan humanis-religius kepada siswa, rasa persahabatan dengan siswa, keramahan, dorongan, konkrit, kejujuran dan mampu memahami dan menghormati siswa tanpa syarat⁴⁵. Menurut Jones dkk menyatakan bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam membuat pilihan-pilihan dan penyesuaian-penyesuaian yang bijaksana.

Pengertian konseling yang dikemukakan oleh Natawidjaja mendefinisikan bahwa konseling merupakan satu jenis layanan yang merupakan bagian terpadu dari bimbingan. Konseling dapat diartikan sebagai hubungan timbal balik antara dua individu,

⁴³Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), 105.

⁴⁴Sutirna, “Subject Teachers’ Perceptions of Academic Mentoring and Counseling Services.”, 131

⁴⁵Harisa, “The Influence of Counseling Guidance and Spiritual Intelligence in Developing Students’ Islamic Personality.”, 77.

dimana yang seorang (yaitu konselor) berusaha membantu yang lain (yaitu klien) untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapi pada waktu yang akan datang⁴⁶. Menurut Hellen pelayanan bimbingan dan konseling yang di lakukan oleh konselor sebagai bentuk upaya pendidikan karena kegiatan bimbingan dan konseling di dalam pendidikan merupakan suatu konsekuensi logis dari beberapa upaya pendidikan itu sendiri, bimbingan dan konseling juga dalam kinerjanya berkaitan dengan upaya yang mewujudkan pengembangan potensi diri yang ada pada diri peserta didik untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kecerdasan dan memiliki akhlak yang mulia, serta keterampilan yang di perlukan dalam kehidupan bagi dirinya dan lingkungan masyarakat⁴⁷.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling adalah suatu layanan bantuan yang dilakukan seorang konselor kepada klien atau peserta didik, agar klien dapat memahami dirinya sendiri, mengambil keputusan, memahami potensi yang dimilikinya, mengetahui cara mengembangkan potensi yang dimilikinya itu serta selalu bertanggung jawab atas setiap keputusan yang diambilnya.

2. Pengertian Layanan Konseling Individu

Dalam Flint, Mich., High sekolah, konseling individu adalah asumsi sebuah tempat yang sama pentingnya dengan materi pelajaran ter. “Nona Ingram, yang menjelaskan ini penekanan dan apa yang dicapai, adalah Koordinator dari Bimbingan⁴⁸. Umumnya layanan adalah layanan konseling yang memungkinkan individu mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) untuk mengentaskan permasalahan pribadi yang dihadapi dan perkembangan dirinya⁴⁹. Konseling

⁴⁶Syafri, “Konseling Individual.”, 43.

⁴⁷Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), 84

⁴⁸Vivien Ingram, “Why Flint Schools Emphasize Individual Counseling,” *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas* 21, no. 3 (1946): 148–51, <https://doi.org/10.1080/00098655.1946.11473293>.

⁴⁹Cucu Arumsari, “Konseling Individu Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kekuatan Karakter Kesederhanaan,” *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*

perorangan berlangsung dalam suasana komunikasi atau tatap muka secara langsung antara konselor dan klien (siswa), yang membahas berbagai masalah yang dialami klien. Pembahasan masalah dalam konseling perorangan bersifat holistic dan mendalam serta menyentuh hal-hal penting tentang diri klien (sangat mungkin menyentuh rahasia pribadi klien), tetapi juga bersifat spesifik menuju kearah pemecahan masalah⁵⁰.

Dalam konseling individu konseli diharapkan dapat mengubah sikap, keputusan diri sendiri sehingga ia dapat lebih baik menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan memberikan kesejahteraan pada diri sendiri dengan masyarakat sekitarnya⁵¹. Pemilihan dan penyesuaian yang tepat dapat memberikan perkembangan yang optimal kepada individu dan dengan perkembangan ini individu dapat lebih baik menyumbangkan dirinya atau ambil bagaian yang lebih baik dalam lingkunganya. Dalam konseling individu, unsur-unsur seperti penataan ruang konseling, maupun langkah-langkah konseling yang diterapkan oleh konselor sekolah juga perlu diperhatikan. Pada wawancara awal yang dilakukan di SMAN 11 Bandar Lampung, Kecamatan Teluk Betung Timur, didapati bahwa layanan konseling individu sudah terlaksana, namun pelaksanaanya belum maksimal terhadap Guru BK dan siswa yang melaksanakan konseling individu. Untuk itulah perlu diteliti lebih jauh tentang pelaksanaan layanan konseling individu di SMA 11 Bandar Lampung di- kecamatan Teluk Betung Timur⁵².

3. Tujuan dan Layanan Konseling Individu

Tujuan bimbingan dan konseling adalah untuk membantu memperkembangkan diri peserta didik secara optimal sesuai

4, no. 1 (2018): 1–15, <https://doi.org/10.21067/jki.v4i1.2712>; Counsellia Jurnal et al., “Konseling Individu Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Autis” 8, no. 2 (2018): 100–113, <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i2.2904>.

⁵⁰Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Refika Aditama, 2007), 11.

⁵¹Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: CV Alfabeta, 2007), 50.

⁵²Wawancara dengan koordinator guru BK dan Peserta didik, Bandar Lampung, 28 September 2020.

dengan tahap perkembangan predisposisi yang di miliknya. (seperti kemampuan dasar dan bakat-bakatnya) berbagai latar belakang yang adaa seperti latar belakang keluarga, pendidikan, status sosial ekonomi seta sesuai dengan tuntutan positif lingkungan nya.

Ada beberapa tujuan bimbingan dan konseling yaituu:

- a. Membantu setiap individu dalam mengembangkan diri secara optimal dan sesuai dengan tahap perkembangan.
- b. Mengatasi kesulitan yang dihadapi dalam studi.
- c. serta dapat menyesuaikan diri sesuai dengan tuntutan positif dari lingkungan tempat tinggalnya⁵³.

Tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari life style serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Lebih lanjut prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal. Yakni, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi mengembangkan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi:

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile ada 8 tujuan dari konseling perorangan, yakni:

- 1) Tujuan perkembangan yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan danperkembanganya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi,emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).
- 2) Tujuan pencegahan yakni konselor membantu klien menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
- 3) Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.

⁵³Tika Evi, "Manfaat Bimbingan Dan Konseling Bagi Siswa SD", *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 1, no. 2, (2020): 84-85.

- 4) Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
- 5) Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakan sudah baik.
- 6) Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
- 7) Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahama dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- 8) Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya⁵⁴.

4. Proses Pelaksanaan Konseling Individu

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut brammer proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta koseling tersebut (konselor dan klien)⁵⁵. Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor klien) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna⁵⁶.

5. Tahap-Tahap Konseling Individu.

Konseling telah disarankan sebagai pendekatan yang menjanjikan untuk memfasilitasi perubahan perilaku kesehatan.

⁵⁴Hibana Rahman S, *Bimbingan dan Konseling Pola* (Jakarta, Rineka Cipta, 2003), 85.

⁵⁵Willis, S. S, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2010), 65.

⁵⁶Kamil, Monica, and Maghrobi, "Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP Dengan Menggunakan Teknik Assertive Trainin", 25

Tujuan dari tinjauan sistematis intervensi konseling ini untuk orang-orang untuk menggambarkan:

- 1) Definisi konseling.
- 2) Perilaku kesehatan yang ditargetkan.
- 3) Teknik konseling.
- 4) Apakah kesamaan dalam teknik konseling dikaitkan dengan peningkatan perilaku kesehatan⁵⁷. Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan:

a. Tahap awal konseling

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut :

- 1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien.

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan a working realitionship, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada : (pertama) keterbukaan konselor. (kedua) keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga) konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan

⁵⁷Marie T. Williams et al., "Counseling for Health Behavior Change in People with COPD: Systematic Review," *International Journal of COPD* 12 (2017): 2165–78, <https://doi.org/10.2147/COPD.S111135>.

demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah.

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

3) Membuat penafsiran dan penjajakan.

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia prosemenentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

4) Menegosiasikan kontrak.

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi:

- 1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan.
- 2) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula.

- 3) Kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjuk, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli.

b. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada : (1) penjelajahan masalah klien; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien.

Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh prespektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya prespektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa prespektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu :

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh.

Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai prespektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan reassesment (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara.

Hal ini bisa terjadi jika : pertama, klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta

memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

2) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak.

Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu : pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

c. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu :

- 1) Menurunkan kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- 2) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- 3) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- 4) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan

sebagainya. Jadi klien sudah berfikir realistik dan percaya diri.

Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut :

- a) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi.

Klien dapat melakukan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikanya dengan konselor, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistik dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.

- b) Terjadinya transfer of learning pada diri klien

Klien belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.

- c) Melaksanakan perubahan perilaku.

Pada akhir konseling klien sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.

- d) Mengakhiri hubungan konseling.

Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien. Sebelum ditutup ada beberapa tugas klien yaitu : pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalanya proses konseling;

ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya⁵⁸.

B. Teknik *Symbolic Modeling*

1. Pengertian Teknik *Symbolic Modeling*

Modeling merupakan teknik yang dipilih peneliti dalam pendekatan behavior. Peneliti memilih teknik *modeling* untuk mengurangi rasa malu peserta didik dengan alasan karena teknik ini bertujuan untuk membantu konseli dalam menirukan atau mengulangi apa yang dilakukan model tetapi dengan melibatkan penambahan atau pengurangan tingkah laku yang teramati dalam mencapai perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik⁵⁹. Yaitu konseli belajar perilaku baru, mengeliminasi perilaku maladaptif dan memperkuat perilaku yang diinginkan. Perilaku yang diinginkan ialah peserta didik dapat meningkatkan rasa percaya diri dengan baik⁶⁰.

Modeling berasal dari bahasa inggris yang berarti mencontoh, meniru, memperagakan, atau meneladani. Fildza & Albar menjelaskan bahwa teknik *modeling* adalah bagian dari terapi behavior, yang mana teknik behavior berfokus pada perilaku yang terlihat dari lingkungan luar yang menstimulasinya. Enford juga menjelaskan bahwa teori behavior adalah teori belajar dengan mencontoh (*observasional learning*). Behavior memandang manusia sangat mekanistik. Konsep mekanistik ini menjelaskan bahwa manusia akan melakukan sesuatu jika ada stimulus dari luar dirinya. Teknik modeling ini ialah salah satu komponen teori belajar sosial yang dikembangkan oleh Albert

⁵⁸Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: CV Alfabeta, 2007), 50-53.

⁵⁹Lailatul Fitriyah, Nyoman Dantes, and Luh Putu Sri Lestari, "Effectiveness Behavioral Coating with Modeling Techniques and Assertive Training Techniques to Increase Confidence," *Bisma The Journal of Counseling* 1, no. 1 (2017): 29, <https://doi.org/10.23887/128312017.>, 152.

⁶⁰Sofwan Adiputra, "*Penggunaan Teknik Modelling Terhadap Perencanaan Karir Siswa*", Bimbingan dan Konseling, 51.

Bandura telah menjadi salah satu intervensi pelatihan berbasis-psikologi yang paling luas digunakan⁶¹.

Sedangkan *symbolic modeling* merupakan cara atau prosedur yang dilakukan menggunakan media seperti film, video, dan buku pedoman. *Symbolic modeling* dilakukan dengan cara mendemonstrasikan perilaku yang dikehendaki atau yang hendak dimiliki peserta didik melalui media bias menggunakan film dan video atau yang berbentuk symbol lainnya.

Menurut Cervon dan Pervin menjelaskan bahwa teknik *symbolic modeling* merupakan cara penyajian melalui pemberian contoh yang positif/model seperti film dan gambar. Komalasari juga menjelaskan *symbolic model technique* merupakan model pembelajaran yang disajikan dengan penokohan yang dilihat melalui film, gambar, ataupun cerita. Sementara menurut Cormier dan Cormier dalam Soli Abimanyu dan M. Thayeb Manrihu yang dikutip oleh Widiyawati teknik *symbolic modelling* merupakan model pembelajaran yang disajikan melalui material tertulis, rekaman audio atau video, film atau slide.

Menurut Darminto *symbolic modeling* diadministrasikan dengan cara meminta konseli untuk mempelajari perilaku sasaran melalui media seperti buku, gambar, film. Pendapat yang lain dikemukakan oleh Alwisol dalam Ardila bahwa teknik modeling simbolik merupakan model penyajian pembelajaran melalui contoh tingkah laku yang disajikan dalam bentuk simbolik seperti film dan televisi. Sementara Menurut Bandura dalam Heri Rahyubi dalam teknik modeling simbolik klien melihat model dalam film, atau gambar atau cerita⁶².

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan, modeling simbolis atau *symbolic modeling* merupakan permodelan dengan

⁶¹Khasanah, A R., Nusantara, E., & Hartati, M T S. *Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Symbolic Modelling untuk Meningkatkan Perilaku Prososial Siswa. Psychocentrum Review*, Vol.1 No.1: 113 DOI: <https://doi.org/10.30998/pcr.2019>.

⁶²Wardatul Djannah Riza Fauziah, Siti Sutarmi Fadhillah, "Keefektifan Teknik *Symbolic Modelling* Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi" 5, no. March 2017. h. 34.

menggunakan media seperti film, video, audio, atau slide dengan cara mendemonstrasikan perilaku.

Dalam Al-Qur'an surat Al-Ahzab ayat 21 menjelaskan:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ

الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Artinya: *“Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah”.*

Imam al-Qarafi dalam tafsir Al-Misbah menegaskan bahwa seseorang harus cermat dalam memilah ketauladanan dari Nabi Saw. Karena menurutnya beliau dapat berperan sebagai Rasul, atau Mufti, atau Hakim Agung atau Pemimpin masyarakat, dan dapat juga sebagai seorang manusia, yang memiliki kekhususan-kekhususan yang membedakan beliau dari manusia-manusia lain, sebagaimana perbedaan seseorang dengan lainnya. Ketika beliau dalam posisi sebagai nabi dan rasul, maka ucapan dan sikapnya pasti benar, karena itu bersumber langsung dari Allah Swt. Ketika beliau berposisi sebagai mufti, fatwa-fatwa beliau berkedudukan setingkat dengan butir pertama di atas, karena fatwa beliau adalah berdasar pemahaman atas teks-teks keagamaan di mana beliau diberi wewenang oleh Allah untuk menjelaskannya⁶³.

2. Jenis-Jenis Teknik *Modeling*

Terdapat beberapa jenis teknik *modeling* yaitu:

- a. Penokohan nyata (live model) seperti : terapis, guru, anggota keluarga, atau penokohan yang dikagumi dijadikan model oleh konseli.

⁶³M.Quraish Sihab, *Tafsir al-misbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Jilid 2, 245.

- b. Penokohan simbolik (symbolic model) seperti : tokoh yang dilihat melalui film, video atau media lain.
- c. Penokohan ganda (multiple model) seperti : terjadi dalam kelompok, seorang anggota mengubah sikap dan mempelajari sikap baru setelah mengamati anggota lain bagaimana anggota-anggota lain dalam kelompoknya bersikap. Ini adalah salah satu dari efek yang diperoleh secara tidak langsung pada seseorang yang mengikuti terapi kelompok.

Jenis-jenis teknik *modeling* menurut Gantina Komalasari antara lain live model seperti terapis, guru, anggota keluarga atau tokoh yang dikagumi dijadikan model oleh konseli. Symbolic model seperti tokoh yang dilihat melalui film, video atau media lain. Serta multiple model seperti terjadi dalam kelompok, seorang anggota mengubah sikap dan mempelajari sikap baru setelah mengamati anggota lain yang bersikap⁶⁴. Singgih Gunarsa berpendapat bahwa di dalam jenis-jenis *modeling* terdapat live model atau biasa disebut penokohan yang dijadikan model oleh pasien atau klien. Penokohan simbolik (symbolic model) merupakan tokoh yang dilihat melalui film, video atau media lain⁶⁵. *Modeling* merupakan bentuk belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralistis berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif⁶⁶.

Berdasarkan kesimpulan di atas Bahwa tipe *modeling* mempunyai tiga tipe yakni tipe *modeling* tingkah laku yang baru dengan mengubah tingkah laku yang lama, tipe model simbolik, dan tipe model conditioning. Mengenai teknik *modeling* diatas, maka dapat dikatakan bahwa dengan teknik

⁶⁴Cipta Ananda, Dharsana, and Suarni, "Cognitive Behavioral Counseling with Modelling Pan Balang Tamak to Improve Persuasive.", 54.

⁶⁵Ana Rahmatun Khasanah, Eko Nusantara, and Maria Theresia Sri Hartati, "Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Symbolic Modelling Untuk Meningkatkan Perilaku Prososial Siswa," *Psychocentrum Review* 1, no. 1 (2019): 1–8, <https://doi.org/10.30998/pcr.113>.

⁶⁶*Ibid.*, 7-8.

modeling adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan kepada siswa dengan bekal pengetahuan di bidang pendidikan sekolah, dan bidang pribadi-sosial sebagai pertimbangan, pengambilan keputusan dan merencanakan kehidupannya sendiri dengan melalui observasi tingkah laku dari seorang individu atau kelompok sebagai model, dengan menambahkan dan mengurangi tingkah laku yang diamati untuk mengubah sikap dan tingkah laku menjadi baik.

3. Prinsip-Prinsip Teknik *Modeling*

Ada beberapa prinsip dalam meneladani diantaranya adalah sebagai berikut :

- a) Belajar bisa diperoleh melalui pengalaman langsung dan tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensinya.
- b) Kecakapan sosial tertentu bisa dihapus dengan mengamati orang lain yang mendekati obyek atau situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat menakutkan dengan tindakan yang dilakukan.
- c) Pengendalian diri dipelajari melalui pengamatan atas model yang dikenai hukuman.
- d) Status kehormatan model sangat berarti.
- e) Individu mengamati seorang model dan dikuatkan untuk mencontoh tingkah laku model.
- f) Model dapat dilakukan dengan model simbol melalui film dan alat visual lain.
- g) Pada konseling kelompok terjadi model ganda karena peserta bebas meniru perilaku pemimpin kelompok atau peserta lain.
- h) Prosedur *modeling* dapat menggunakan berbagai teknik dasar modifikasi perilaku⁶⁷.

⁶⁷Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 289.

4. Karakteristik Model Dalam Teknik *Symbolic Modeling*

Menurut Sugihartono dalam Widiyawati mengemukakan beberapa karakteristik dalam teknik modeling simbolis sebagai berikut:

- a. Tingkat tertinggi belajar dari pengamatan diperoleh dengan cara mengorganisasikan sejak awal dan mengulangi perilaku secara simbolik kemudian melakukannya. Proses mengingat akan lebih baik dengan cara mengkodekan perilaku yang ditiru ke dalam kata-kata, tanda atau gambar daripada hanya observasi sederhana (hanya melihat saja).
- b. Individu lebih menyukai perilaku yang ditiru jika sesuai dengan nilai yang dimilikinya.
- c. Individu akan menyukai perilaku yang ditiru jika model atau panutan tersebut disukai dan dihargai dan perilakunya mempunyai nilai yang bermanfaat.

5. Tahap-Tahap Teknik *Symbolic Modeling*

Menurut Oyon dalam Pratiwi ada 5 langkah *symbolic modelling*, yaitu:

- a. Rasional. Pada tahap ini konselor memberikan penjelasan atau uraian singkat tentang tujuan, prosedur dan komponen-komponen strategi yang akan digunakan dalam proses konseling
- b. Memberi contoh. Pada tahap ini konselor memberikan contoh kepada peserta didik berupa model yang disajikan dalam bentuk video atau media lainnya, dimana perilaku model yang akan diperlihatkan telah disetting untuk ditiru oleh klien.
- c. Praktek/latihan. Pada tahap ini, peserta didik diminta untuk mempraktikkan setelah ia memahami perilaku model yang telah disaksikan.
- d. Pekerjaan rumah. Pada tahap ini pekerjaan rumah kepada peserta didik berisi tentang komponen yaitu apa yang dikerjakan oleh peserta didik, kapan perilaku itu

harus dilakukan, dimana tingkah laku tersebut dilakukan, bagaimana mencatattingkah laku tersebut dan membawa pekerjaan rumah ke pertemuan selanjutnya.

- e. Evaluasi. Pada tahap ini konselor bersama dengan konseli mengevaluasi apa saja yang telah dilakukan, serta kemajuan apa saja yang dirasakan oleh konseli, selama proses konseling. Selain itu konselor juga harus memberikan motivasi untuk terus mencoba dan mempraktekkan apa yang telah konseli dapat⁶⁸.

6. Unsur-unsur yang harus dipertimbangkan dalam Teknik *Symbolic Modeling*

Nursalim mengemukakan dalam mengembangkan modeling simbolis harus mempertimbangkan unsur-unsur yaitu, karakteristik klien/penggunaan model, perilaku tujuan yang dimodelkan, media, isi, tampilan/persentasi dan uji coba.

a) Karakteristik klien/ penggunaan model

Pertimbangan awal dalam mengembangkan model simbolis ialah menentukan karakteristik orang-orang yang akan menggunakan model yang didesain. Misalnya usia, kebiasaan-kebiasaan, dan lain sebagainya. Karakteristik model simbolis harus serupa dengan karakteristik orang yang akan menggunakan model.

b) Perilaku tujuan yang dimodelkan

Perilaku tujuan yang dimodelkan harus ditetapkan terlebih dahulu oleh konselor. Apakah satu model atau serangkaian model bisa dikembangkan. Konselor harus menyusun 3 pertanyaan yaitu : Perilaku perilaku yang dimodelkan? Apakah perilaku atau aktivitas itu harus terbagi dalam urutan kemampuan dari yang kurang kompleks ke yang kompleks? Bagaimana seharusnya kemampuan itu diatur?.

⁶⁸Irvan Usman, Meiske Puluhulawa, and Mardia Bin Smith, "Teknik Modeling Simbolis Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling," *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium Dan Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling Berbasis Kkni*, 2017, 84–92.

c) Media

Media merupakan sarana yang dapat digunakan untuk menampilkan model. Media ini dapat berupa media tulis seperti buku dan komik serta media audio dan video. Pemilihan media ini tergantung pada tempat (lokasi), dengan siapa dan bagaimana modeling simbolis akan digunakan. Masingmasing media memiliki kelebihan dan kelemahan.

d) Isi tampilan/persentasi

Bagaimana bentuk media yang digunakan, konselor harus menyusun naskah yang menggambarkan isi tampilan/persentasi modeling. Naskah tersebut harus memuat 5 hal yaitu: instruksi, modeling, praktek, umpan balik dan ringkasan.

e) Uji coba

Langkah baiknya bila modeling simbolis yang telah disusun dilakukan uji coba. Uji coba ini untuk memperbaiki dan menyempurnakan model simbolis yang telah disusun. Uji coba ini dapat dilakukan pada teman sejawat, atau pada kelompok sasaran. Beberapa hal yang akan di uji coba meliputi: penggunaan bahasa, urutan perilaku, model, waktu praktek dan umpan balik⁶⁹.

C. Rasa Malu

1. Pengertian Rasa Malu

Menurut Prayitno bahwa malu adalah bentuk yang lebih ringan dari rasa takut yang ditandai oleh sikap mengerutkan tubuh untuk menghindari kontak dengan orang lain yang masih belum dikenal. Gejalanya adalah wajah yang memerah, bicara dengan gagap, suara lemah, meremas- remas jari dan sembunyi serta mencari perlindungan. Menurut Tasmin

⁶⁹Pratiwi, "Efektifitas Teknik Modeling Simbolis Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Smp Negeri 2 Minasatene."

pemalu adalah sifat menarik diri untuk tampil di depan publik, menahan diri untuk tidak tampil ekspresif. Perilaku malu dapat terjadi pada siapa saja. Perilaku seperti ini dapat dimiliki seseorang sejak kecil atau pada saat menjelang masa dewasa. Pada masa dewasa, perilaku malu dan gugup dapat muncul sebagai akibat pengalaman memalukan yang pernah dialami oleh orang tersebut atau pada saat orang menghadapi lingkungan baru yang masih asing baginya⁷⁰.

Anak pemalu yaitu anak yang selalu menghindar dari keramaian dan tidak dapat secara aktif bergaul dengan teman dan lingkungannya. Definisi ini menyatakan bahwa anak dengan sifat pemalu dapat mengalami masalah yang serius sebab akan menghambat kehidupan anak misalnya dalam pergaulan, pertumbuhan harga diri, kemampuan dasar dan penyesuaian diri⁷¹.

Rasa malu terdiri atas tiga jenis, yaitu malu-malu dalam berbahasa, malu karena segan, dan malu karena aib. Malu-malu dalam berbahasa timbul apabila seseorang berhadapan dengan orang yang dihormati. Perasaan malu ini biasanya bertujuan agar tidak sampai menyakiti hati orang lain.

Malu adalah aksi berupa perasaan tidak nyaman dalam situasi sosial tertentu yang bias menghambat kemampuan untuk melakukan sesuatu dalam level yang seharusnya kita bisa. Rasa malu dan rendah diri dapat membuat potensi seseorang menjadi tertutup. '*Shyness*' didefinisikan sebagai rasa takut, atau bentuk penarikan diri terhadap orang lain atau situasi sosial tertentu. Ada juga yang mendefinisikan '*shyness*' sebagai sifat/watak kepribadian yang menghasilkan jenis perilaku berkisar dari perasaan tidak nyaman yang biasa-biasa saja hingga yang ekstrim⁷².

⁷⁰ Lestari, "Efektivitas Cognitive Behaviour Modification (Cbm) Terhadap Perilaku Malu Pada Siswa Mkn Surakarta."

⁷¹ Seto, Muluadi. 2004. *Bermain Dan Kreativitas*. (Jakarta: Paps Sinar Sinanti), h. 76.

⁷² R A Retno Kumolohadi, "Pelatihan Komunikasi Interpersonal Interpersonal Communication Training To Reduce Shyness" 4, no. 1 (n.d.): 41-55.

Dapat disimpulkan bahwa rasa malu adalah keadaan dimana seseorang merasa dirinya dalam keadaan yang tidak nyaman dalam situasi sosial. Perasaan malu juga dapat berubah menjadi perasaan takut untuk mengalami tekanan dari orang lain atau takut menghadapi masyarakat. Peserta didik yang mengalami rasa malu akan mengindar dari keramaian dan sulit bergaul dengan teman yang lainnya.

2. Faktor Yang Menyebabkan Anak Pemalu

Faktor-faktor yang menyebabkan sifat pemalu yakni keadaan fisik, kesulitan dalam berbicara, kurang terampil dalam berteman, harapan orang tua terlalu tinggi, pola asuh yang mencela, unsur keturunan, masa kanak-kanak kurang gembira, kurang bermasyarakat, perasaan rendah diri, dan pandangan orang lain.⁷³

Scafer & Millman mengatakan ada beberapa faktor penyebab perilaku malu yaitu:

- a. Perasaan gelisah
- b. Perlindungan yang berlebihan
- c. Ketiadaan minat
- d. Kritikan
- e. Pola asuh yang tidak konsisten
- f. Ancaman
- g. Labelling⁷⁴.

Rasa takut dan cemas bukan gejala abnormal pada anak. Sebab anak secara instinktif memang merasa takut pada hal-hal yang belum dikenalnya, yang masih samar-samar dan hal-hal yang mengandung rahasia.

⁷³ Gunarsa, S. D, & Gunarsa, Y. S. D. 2001. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. (Jakarta: BPK Gunung Mulia), h.21.

⁷⁴ Lestari, "Efektivitas Cognitive Behaviour Modification (Cbm) Terhadap Perilaku Malu Pada Siswa Makn Surakarta."

Hal ini disebabkan oleh :

- a) Kurangnya pengetahuan dan pengertian anak.
- b) Kurang adanya kepercayaan diri.
- c) Kesadaran diri anak bahwa dia masih lemah dan bodoh.
- d) Lagi pula fantasi anak sering memutar balikkan dan membesar besarkan realitas, sehingga anak melihat bentuk bahaya yang sebetulnya tidak ada⁷⁵.

3. Ciri-ciri Anak Pemalu

Malu merupakan salah satu permasalahan penting dan sering terjadi pada sebagian besar anak. Gejala-gejala anak Nampak mulai malu-malu ketika diajak berbicara dengan orang asing yang tidak dikenalnya. Biasanya anak pemalu cenderung menyembunyikan diri, selain itu anak yang pemalu cenderung egois dan enggan bermain dengan kawan. Sifat pemalu yang menyebabkan anak tidak mempunyai kesempatan yang cukup untuk berinteraksi dengan teman-temannya akan menampakkan rasa malu yang nyata bila dibandingkan dengan anak yang terbiasa berinteraksi dengan teman-temannya.

Ward K. Swallow dalam Esti Diah Purwitasari, membuat daftar indikator-indikator anak pemalu :

- a) Menghindari kontak mata
- b) Tidak mau melakukan apa-apa
- c) Terkadang memperlihatkan perilaku mengamuk untuk melepaskan kecemasannya.
- d) Tidak banyak bicara dan menjawab sekedarnya seperti : ya, tidak, tidak tahu dan halo.
- e) Tidak mau mengikuti kegiatan-kegiatan di kelas.
- f) Tidak mau meminta tolong atau bertanya pada orang yang tak dikenal⁷⁶.

⁷⁵ Kartini Kartono, Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan), (Bandung: Mandar Maju, 2007), h. 140

Dari ciri-ciri anak pemalu diatas dapat disimpulkan bahwa anak pemalu yaitu anak yang susah menyesuaikan diri, susah dalam bersosialisasi, dan menjadi anak pendiam, anak pemalu biasanya lebih suka menyembunyikan diri dari dunia luar ataul ingkungan sekitarnya. Sebagaimana yang telah dipaparkan di ciri-ciri anak pemalu.

4. Bahaya Rasa Malu yang Berlebihan

Jika perasaan malu peserta didik dibiarkan berkembang lebih lanju tsecara berlarut-larut, hal ini akan memberikan dampak yang sangat merugikan bagi pesertadidik. Kerugian-kerugian akibat dari rasa malu yang berlebihan, antara lain:

Peserta didik dapat menjadi anti sosial. Bisa membuat peserta didik

- a) Mudah berburuk sangka pada setiap orang yang dihadapinya,
- b) Peserta didi ksulit bergaul,
- c) Peserta didik sulit berinteraksi dengan orang lain,
- d) Peserta didik sulit beradaptasi dengan lingkungan sosialnya,
- e) Peserta didik suli tbekerja sama dengan orang lain,
- f) Peserta didik kurang memiliki inisiatif,
- g) Peserta didik selalu memiliki perasaan tertekan,
- h) Peserta didik selalu merasa rendahdiri,
- i) Peserta didik selalu merasa cemas di tengah-tengah lingkungan sosialnya,
- j) Peserta didik selalu merasa tidak nyaman berada ditengah keramaian,
- k) Peserta didik mudah tersinggung,
- l) Mudah emosional,
- m) Peserta didik selalu merasa tak mampu dan selalu tergantung pada orang lain,

⁷⁶ Esti Diah Purwitasari, Mengubah Anak Pemalu Jadi Berani, (Surabaya : Ecosystem Publishing, 2017), h. 6

n) Peserta didik sulit mengembangkan diri⁷⁷.

Dari pengartian diatas dapat disimpulkan bahwa rasa malu akan berdampak negative pada penyesuaian pribadi sosial. Rasa malu sangat berpengaruh pada anak, anak pemalu tidak dapat bersosialisasi dengan lingkungannya. Anak yang pemalu akan mendapatkan penilaian yang tidak menyenangkan, begitu juga sebaliknya anak pemalu akan menilai dirinya sendiri sebagaimana orang lain menilai dirinya. Sehingga anak pemalu lebih suka menutup diri dari lingkungan sekitarnya.

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak hal positif yang bias didapatkan dari sifat atau rasa malu. Anak-anak pemalu cenderung tidak melakukan perilaku tidakbaik secara social jika dibandingkan anak-anak lainnya. Anak-anak yang punya rasa malu biasanya lebih gampang menjadi pendengar yang baik dalam perbincangan sehingga banyak anak lain menginginkan ia menjadi teman. Anak-anak yang pemalu biasanya berkelakuan lebih baik dan tertata sehingga guru-guru lebih suka kepadanya. Anak-anak pemalu juga sering bekerja lebih keras di sekolah sehingga banyak yang mendapatkan hasil atau nilai lebih bagus dari pada rata-rata⁷⁸.

5. Cara Mengatasi Rasa Malu

Dalam teori Compass of Shame berpendapat bahwa individu harus memutuskan untuk menerima dan menyesuaikan diri atau membela diri dengan cara mengatasi perasaan negatif setelah pulih dari perasaan malu sebagai self-attack, withdrawal yang dialami. Rasa malu sebagai self attack dan withdrawa merupakan hasil dari pengakuan bahwa rasa malu yang dialami merupakan hal yang negatif. Individu yang withdrawal akan menunjukkan sikap menghindari atau bersembunyi dari situasi yang menyebabkan malu⁷⁹.

⁷⁷ Esti Diah Purwitasari, Ibid., h. 20-21

⁷⁸ Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Puspa Swara, 2005), 108- 112.

⁷⁹ D. Sumartani, "Dinamika Rasa Malu Pada Remaja Pubertas," *Inquiry* 7, no. 2 (2016): 231139.

Usaha-usaha untuk mengatasi rasa malu sebagai berikut:

1. Henderson mengusulkan pemberian teman yang hangat dan tidak agresif yang dapat membimbing anak pemalu tersebut.
2. Zimbardo mengatakan melatih anak-anak tersebut untuk menelpon seseorang dan melakukan suvey.

Mengamati luasnya dampak negatif yang timbul akibat dari rasa malu, maka diperlukan cara untuk mengatasinya. Sebuah pelatihan yang mengambil dasar bercerita merupakan salah satu alternatif untuk mengatasi rasa malu⁸⁰.

B. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dalam kerangka pikir yang telah diuraikan diatas maka dapat diajukan hipotesis dari penelitian ini, yaituteknik symbolic modeling dapat berpengaruh terhadap perilaku mengurangi rasa malu dalam bertanya kepada peserta didik⁸¹.

⁸⁰ “Efektifitas Pelatihan Keterampilan ‘Mainan Dan Cerita’ Untuk Mengatasi Rasa Malu Pada Anak,” *Winda Lestari, Setia Asyanti, Miwa Patnani, Rusiati* 3 (n.d.): 98–104.

⁸¹ Rivka M. de Vries and Richard D. Morey, “Bayesian Hypothesis Testing for Single-Subject Designs,” *Psychological Methods* 18, no. 2 (2013): 165–85, <https://doi.org/10.1037/a0031037>.

DAFTAR PUSTAKA

- A. D, Rochyatun, "*Teknik Modeling Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Sman 3 Yogyakarta*", Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2015.
- Adiputra. Sofwan. *Penggunaan Teknik Modelling Terhadap Perencanaan Karir Siswa*. Bimbingan dan Konseling.
- Amti, Erman dan Prayitno, "*Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*", Jakarta: Rineka Cipta, 1994.
- Arikanto, Suharsimi Arikanto. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Akbarnia, Zikria, Nurhasanah, and Martinus. "Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Volume 2 Nomor 2 Tahun 2017." *Jurnal Imiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 4 (2019): 1–9.
- Arumsari, Cucu. "Konseling Individu Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kekuatan Karakter Kesederhanaan." *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 4, no. 1 (2018): 1–15. <https://doi.org/10.21067/jki.v4i1.2712>.
- . "Konseling Individual Dengan Teknik Modeling Simbolis Terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri." *Jurnal Konseling Gusjigang* 2, no. 1 (2016): 1–11. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.549>.
- Cahyuni, Nurul Ardhia, Wayan Tirka, and I Ketut Dharsana. "Effectiveness of Behavioral Counseling with Modeling Techniques to Improve The Character Solve Everything Good and Will Succeed Through Study Leason" 1 (2019): 141–46.
- Cho, Hyunsoo, Ji Sun Huh, and Jaebum Sohn. "Counting Self-Conjugate (s, S+ 1 , S+ 2) -Core Partitions." *Ramanujan Journal* 55, no. 1 (2021): 163–74. <https://doi.org/10.1007/s11139-020-00300-y>.
- Cipta Ananda, Komang Adi, I Ketut Dharsana, and Ni Ketut Suarni.

“Cognitive Behavioral Counseling with Modelling Pan Balang Tamak to Improve Persuasive.” *Bisma The Journal of Counseling* 1, no. 2 (2017): 1. <https://doi.org/10.23887/128162017>.

Dewi, M I, I K Suranata, and I K Dharsana. “Reality Counseling Effectiveness Modeling Techniques to Improve Characterable to Talk with Stunning through Lesson Study Class X Iis 2 Undiksha Laboratory High” *International Conference on ...* 1 (2019): 26–29. <https://series.gci.or.id/article/6/1/icestech-2019>.

“Efektifitas Pelatihan Keterampilan ‘Mainan Dan Cerita’ Untuk Mengatasi Rasa Malu Pada Anak.” *Winda Lestari, Setia Asyanti, Miwa Patnani, Rusiati* 3 (n.d.): 98–104.

Fitriyah, Lailatul, Nyoman Dantes, and Luh Putu Sri Lestari. “Effectiveness Behavioral Coating with Modeling Techniques and Assertive Training Techniques to Increase Confidence.” *Bisma The Journal of Counseling* 1, no. 1 (2017): 29. <https://doi.org/10.23887/128312017>.

Guo, Lijia, Jiashun Huang, and You Zhang. “Education Development in China: Education Return, Quality, and Equity.” *Sustainability (Switzerland)* 11, no. 13 (2019). <https://doi.org/10.3390/su11133750>.

Hardin L.K. Coleman, .Christine Yeh *Handbook of School Counseling*, 2011.

Harisa, Arizka. “The Influence of Counseling Guidance and Spiritual Intelligence in Developing Students’ Islamic Personality.” *Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2019): 75–86. <https://doi.org/10.15575/jpi.v5i1.4552>.

Ingram, Vivien. “Why Flint Schools Emphasize Individual Counseling.” *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas* 21, no. 3 (1946): 148–51. <https://doi.org/10.1080/00098655.1946.11473293>.

Ismah, Ismah. “Menarik Minat Siswa Pada Layanan Bimbingan Dan Konseling Islami Di Sekolah Menggunakan Layanan Informasi

- Dengan Teknik Modelling.” *Jurnal Konseling Gusjigang* 2, no. 1 (2016): 12–19. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.550>.
- Jannah, Khuzaimatul, and Kadek Suranata. “The Effectiveness of Behavioral Counseling with Techniques of Modeling By Lesson Study Setting to Improve Endurance of Students.” *International Conference on Technology and Educational Science (ICTES)* 1 (2019): 166–67.
- Jayanthi, Karmila, Ketut Dharsana, and Nyoman Dantes. “Ivan Pavlov’s Behavioral Counseling Effectiveness With Modeling Techniques to Improve Character Speaks Funnyly , Through Lesson Study” 1 (2019): 72–77.
- Jhon, W, and Creswell. *Research Design, Qualitative, and Mixed Methods Approaches*. Fourth Edi. London, 2014.
- Jurnal, Counsellia, Konseling November, Gangsar Ali Daroni, Munawir Yusuf, Abdul Salim, and Edy Legowo. “Konseling Individu Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Autis” 8, no. 2 (2018): 100–113. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i2.2904>.
- Kamil, Badrul, Mega Aria Monica, and A. Busthomi Maghrobi. “Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training.” *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 5, no. 1 (2018): 23. <https://doi.org/10.24042/kons.v5i1.2663>.
- Khasanah, Ana Rahmatun, Eko Nusantara, and Maria Theresia Sri Hartati. “Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Symbolic Modelling Untuk Meningkatkan Perilaku Prosocial Siswa.” *Psychocentrum Review* 1, no. 1 (2019): 1–8. <https://doi.org/10.30998/pcr.113>.
- Kivunja, Charles. “Distinguishing between Theory, Theoretical Framework, and Conceptual Framework: A Systematic Review of Lessons from the Field.” *International Journal of Higher Education* 7, no. 6 (2018): 44–53. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v7n6p44>.
- Konseling, Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, and Universitas

- Negeri Surabaya. "One Group Pre-Test and Post-Test Design .," n.d., 61–70.
- . "With Symbolic Modeling Strategy To Increase Students' Activeness in Information," n.d.
- Kumolohadi, R A Retno. "Pelatihan Komunikasi Interpersonal Interpersonal Communication Training To Reduce Shyness" 4, no. 1 (n.d.): 41–55.
- Lestari, Sumi. "Efektivitas Cognitive Behaviour Modification (Cbm) Terhadap Perilaku Malu Pada Siswa Mkn Surakarta." *Jurnal RAP UNP* 6 no 1, no. 2 (2015): 68–79. <http://interaktif.ub.ac.id/index.php/interaktif/article/view/116/116>.
- Marius, E P. "Developing Self-Confidence in Efl Beginner Learners Through Effective Error Correction-a Case Study of the Secondary" *European Journal of English Language Teaching*, 2020, 130–51. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3736663>.
- Martini, Nengah Dessy, Nyoman Dantes, and I Ketut Dharsana. "Influence Theory with Behavioral Counseling Lesson Study Through Modeling Techniques to Improve The Character Receives Advice from Others to Students" 1 (2019): 17–22.
- Olugbenga David Ojo. *Fundamentals of Guidance and Counseling*, 2006. http://www.dphu.org/uploads/attachements/books/books_4654_0.pdf.
- Pratiwi, Ardila. "Efektifitas Teknik Modeling Simbolis Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Smp Negeri 2 Minasatene." *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 1 (2017): 55–64.
- Robert W. Proctor, .Daniel J. Weeks *The Goal of Healthcare*, 2012.
- Romdhoni, Muhammad Wildan, and Nurul Faizah Kamarudin. "Meningkatkan Rasa Percaya Diri Santri Di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya" 2, no. 1 (2018): 374–87.

- Sari, Nina Permata, Muhammad Andri Setiawan, and Rosida Andriani. "Modeling Techniques in Counseling in High School to Improve the Behavior Prosocial." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 8, no. 2 (2020): 92. <https://doi.org/10.29210/139600>.
- Srinagesh, K. *The Principles of Experimental Research. The Principles of Experimental Research*, 2006. <https://doi.org/10.1016/B978-0-7506-7926-8.X5000-6>.
- Stephen Pattison. *Shame: Theory, Therapy, Theology*, 2000. https://books.google.nl/books?id=dcj9AgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=inauthor:%22T.C.+Кириленко%22&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjNhIaumd_vAhXSgP0HHbRNDncQuwUwAHoECAAQCA#v=onepage&q&f=false.
- Sumartani, D. "Dinamika Rasa Malu Pada Remaja Pubertas." *Inquiry* 7, no. 2 (2016): 231139.
- Sunanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. "Pengantar Penelitian Dengan Subjek Tunggal." University of Tsukuba CRICED, 2005.
- Sutirna, Sutirna. "Subject Teachers' Perceptions of Academic Mentoring and Counseling Services." *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education* 4, no. 4 (2019): 129. <https://doi.org/10.23916/0020190423040>.
- Syafri, Rifki. "Konselig Individual." *Konseling*, 2018. <http://etheses.uin-malang.ac.id/788/5/10410023> Bab 2.pdf.
- Usman, Irvan, Meiske Puluhulawa, and Mardia Bin Smith. "Teknik Modeling Simbolis Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling." *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium Dan Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling Berbasis Kkni*, 2017, 84–92.
- Vries, Rivka M. de, and Richard D. Morey. "Bayesian Hypothesis Testing for Single-Subject Designs." *Psychological Methods* 18, no. 2 (2013): 165–85. <https://doi.org/10.1037/a0031037>.
- Wahyuni, Sisri, A. Muri Yusuf, and Z. Mawardi Efendi. "The

Effectiveness of Group Guidance with Modelling in Increasing The Maturity of Career Choice.” *International Journal of Research in Counseling and Education* 1, no. 1 (2018): 37. <https://doi.org/10.24036/0011za0002>.

Wati, Ida Ayu Widya, I Ketut Suarni, and I Ketut Dharsana. “Cognitive Counseling Behavioral with Modeling The Figure of Dharmawangsa to Increase Verbal.” *Bisma The Journal of Counseling* 1, no. 1 (2017): 1. <https://doi.org/10.23887/128232017>.

Wijaya, Rasman Sastra, Unhaluddin Thalib Kurniawan, and Risma Irmayana. “Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Modelling Simbolis Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa IX SMP Negeri 3 Baubau.” *Psychocentrum Review* 2, no. 1 (2020): 22–36. <https://doi.org/10.26539/pcr.2195>.

Williams, Marie T., Tanja W. Effing, Catherine Paquet, Carole A. Gibbs, Hayley Lewthwaite, Lok Sze Katrina Li, Anna C. Phillips, and Kylie N. Johnston. “Counseling for Health Behavior Change in People with COPD: Systematic Review.” *International Journal of COPD* 12 (2017): 2165–78. <https://doi.org/10.2147/COPD.S111135>.

Wofford, Annie M. *Modeling the Pathways to Self-Confidence for Graduate School in Computing. Research in Higher Education*. Vol. 62. Springer Netherlands, 2021. <https://doi.org/10.1007/s11162-020-09605-9>.

Yorke, Mantz. “The Development and Initial Use of a Survey of Student ‘Belongingness’, Engagement and Self-Confidence in UK Higher Education.” *Assessment and Evaluation in Higher Education* 41, no. 1 (2016): 154–66. <https://doi.org/10.1080/02602938.2014.990415>.